*Сексолог, сексопатолог*
*психотерапевт, семейный психолог*
*Кульгавчук Евгений Александрович, Президент "Профессионального объединения врачей сексологов", действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, г. Москва*
Улучшение качества Вашей жизни +7 (495) 66-29-539

Поиск

# ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

В своё время героиня знаменитой комедии «Москва слезам не верит» провозгласила, что в сорок лет жизнь только начинается. Тогда для многих представительниц слабого пола это стало настоящим откровением. Сегодня же утверждение «в сорок пять баба ягодка опять» большинством даже и не оспаривается. И всё же как влияет возраст на женские пристрастия? А главное, как остаться в «ягодках» как можно дольше?

**Бытует мнение, что женщинам вообще секс гораздо менее нужен, чем мужчинам. Действительно ли это так и почему, а и если нет, то откуда растут корни этого заблуждения?**

Ответить можно и да, и нет. Дело в том, что в целом, у женщин, действительно, меньше уровень гормона тестостерона, а он в первую очередь, отвечает за половое влечение, как у мужчин, так и у женщин. Но есть ещё и такое понятие, как половая конституция. И у отдельно взятой женщины с сильной половой конституцией  темперамент может быть значительно выше, чем у отдельно взятого мужчины со слабой половой конституцией.

Еще один тонкий момент. Женская сексуальность более психологизирована, и поэтому женщины хотят не только секса в виде  движений, сколько секса в виде отношений с движениями. Иными словами, платоническая составляющая является важной и порой необходимой частью интимной жизни. А проблема в том, что не все мужчины за свою долгую жизнь, закончив университеты, и порой  имея даже научную степень, так и не научились ухаживать за женщиной, оказывать ей знаки внимания. Поэтому нереализованность женщин в интиме порой кроется и в том, что на горизонте нет достойных компаньонов в этом деликатном деле.

**Женская холодность часто является ощутимой проблемой в семье. При этом сами женщины не считают это серьёзной проблемой — муж накромлен, обстиран, в доме чисто, даже поговорить по душам может — чего ему ещё надо? Что делать в такой ситуации мужчине — пытаться изменить вторую половину, или изменять самому, дабы сохранить мир и покой в семье?**

Одной из важных целей в браке — это озабоченность счастьем друг друга. То есть нужно чувствовать и знать потребности друг друга. Не решать за человека, что ему нужно, по типу мама-сын, папа- дочь, а уметь строить отношения  в горизонтали, в прямом и переносном смысле, в системе женщина — мужчина. Для начала это нужно понять. Затем нужно попробовать искать общие пути и компромиссы. И, если не получается, или динамика слишком неудовлетворительная, то не стесняться обращаться к врачам- сексологам. Именно врачам, так как важно подходить к решению проблем комплексно, учитывая как гормональные факторы, так и факторы психологические.

**В какой степени женщины склонны к походам налево исключительно ради постельных радостей? Или слабому полу это вообще не свойственно?**

Женская сексуальность всегда чуть глубже. Конечно, встречаются «добрые» женщины, которые не в силах отказать многим, ищущие впечатлений, словно пчёлки, перелетая с одного пестика на другой, но все же в большей степени для женщин секс — это любовь, пусть даже порой и маленькая в рамках курортного романа.  Поэтому женские измены часто более губительнее для брака и часто говорят о большой степени разочарованности в муже.

**К тому, что мужчины обращают внимание на барышень младше себя в обществе относятся более менее с пониманием. А если женщина засматривается на молоденьких, о чём это говорит — распущенности, сексуальной озабоченности, начале старения?**

Мотивы могут быть разные, от гормональных заболеваний, до способа самоутверждения в формате «а я еще ничего» и отчаянного страха старости. Может быть и стремление к гедонии, желание получить то, сто не в состоянии дать ровесники или партнеры постарше. Но, так или иначе, отношения «очень -весна», когда разница в возрасте достигает поколения, часто все же не столь гармоничны и долговечны. Но бывают и счастливые исключения.

**А как сказываются на женской сексуальности неравные браки (как в ту так и другу сторону)?**

Нужно помнить, что секс в биологической точки зрения — это прежде всего репродукция. То есть есть силы и зачать, есть силы вырастить, дождаться третьего поколения, передав свой опыт и успев второй раз побыть родителями своим внукам, продолжив эстафету жизни. Поэтому по умолчанию более перспективны и долговечны пары ровесники или когда муж старше жены в пределах лет десяти. И здесь тоже все объясняет статистика. Мужчины в целом живут меньше женщин, примерно как раз на этих 10 лет. Женщины, желающие ставки на юношей, часто и сами понимают, что порой сложно рассчитывать на страсти к периоду, когда окружающие будут воспринимать мужа, как сына. Но на короткой дистанции, порой юный товарищ может «дорвавшись» до возможностей, может дать инъекцию жизни даме, которая думала, что у нее «все позади». Если же муж выглядит как на картине художника Василия Пукирева «Неравный брак», то сексуальность такой женщины будет направлена не на страсти, а на озабоченность здоровьем такого мужа. Как в известном анекдоте, когда подруга спрашивает подругу, пользуются ли они смазками перед интимными отношениями. Подруга отвечает, что конечно, они пользуются финалгоном. В ответ на удивленный взгляд, объясняется, что сначала они мажут спину мужу, чтобы он мог хоть как-то двигаться, а потом уж аккуратно  переходят к интиму, боясь за спину. Такой вот смех и грех. Поэтому всему свое время, и браки должны быть все же относительно равными. Ведь супруги — это упряжка. Союз равных. Это означает, что перекошенная упряжка будет ехать не совсем гармонично.

**Говорят, что ничто так не возбуждает женщину, как деньги. Насколько, на ваш взгляд, верно такое утверждение?**

Да, и на эту тему есть масса анекдотов. Один мужчина спрашивает другого, в чем секрет его успеха у женщин. Он отвечает: «когда я подсаживаюсь в баре к женщине, я ей говорю, что на самом деле я маленького роста, и поэтому мне приходится подкладывать на сиденье бумажник».

Конечно, далеко не все женщины такие, и многие зарабатывают не меньше мужчин. И не стоит обвинять женщин в продажности. Женщина руководствуется, на самом деле, не только своими текущими интересами, но и потенциально защищая свое потомство. Дело в том, что часто деньги — это безопасность, это иногда показатель смелости, предприимчивости, конкурентоспособности мужчины. Возможности защитить и прокормить. Именно этими показателями должны обладать лидеры у многих стайных животных. Поскольку это выживаемость. Подобное поведение  мы видим и у некоторых людей. Поэтому здоровая женская сексуальность строится на восхищении. Не только глазами, но и возможностями.

**Многих раздражала Алла Пугачёва, упорно пытавшаяся показать всем, что её ещё интересуют мужчины, а главное, она их тоже, – дескать, когда тебе за шестьдесят, уже ни о каких романах и говорить не стоит. А на самом деле до какого возраста женщина может сохранять свой сексуальный интерес?**

Учитывая то, что сексуальность может и должна быть многогранной, и включает в себя и платоническую составляющую, и малую эротику в виде нежности, при наличии интереса как ней привлекательного для нее мужчины женщина может интересоваться этой частью жизни до глубокой старости.

Но вопрос ещё в том, насколько выражена готовность к этому. Дело в том, что  у многих женщин сексуальность дезактуализируется при сниженном фоне настроения, психологических проблемах, тревожной составляющей. Дезактуализация может наступать и при соматических заболеваниях. Как говорят в таких случаях, «не до того». Таким образом природа оберегает от дополнительных испытаний тех, кто пока или уже к ним не готов.

**Так как же представительницам слабого пола сохранить свою сексуальность подольше?**

1. Следить за своим физическим и психическим здоровьем. Здесь мы имеем ввиду как отсутствие болезней, или поддержание стадий ремиссии этих болезней, до искусства самопрезентации- следим за лишним весом, волосами, кожей. Нужно выглядеть привлекательно для того, с кем Вы собираетесь жить половой жизнью. Это в немалой степени касается и характера. Можно выглядеть на 100, но иметь скверный характер, критиковать мужчину, отталкивая его. Конечно, это снижает женскую сексуальную привлекательность.

2. Развивать чувственность. Уметь не спешить. Уметь настраиваться. Быть на одной волне с мужчиной, в случае мужских неудач уметь относиться к ним с легкостью, не комплексуя на счет себя, чтобы не формировать у мужчины синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи. Иметь весёлый нрав.

3. При близости использовать любриканты,  поскольку слизистая со временем истончается, и важно профилактировать дискомфорт.

Для многих женщин вагинальная атрофия делает половой акт болезненным, из-за снижения с возрастом уровня эстрогена.

4. По показаниям выходить на гормонзаместительную терапию, порой позволяющую продлить активную жизнь.

5. Уметь или учиться ухаживать за отношениями. Это самое главное.  Важно выделять время и средства на отношения, свидания, при необходимости и на курс семейно- сексуальной психотерапии, если отношения требуют обновления. Цветок, который не поливают, засыхает. А если поливают и ухаживают, цветет и пахнет. Пахнет любовью и счастьем.

---

Интервью, специально для издания «Новое дело»

Поделиться

СЕКСОЛОГИЯ

Измены. Что делать?
Мужской климакс
Женская сексуальность
МЖМ или МЖЖ? Или все же МЖ?
Если муж гуляет. 3 причины. Есть ли плюсы?
Нестабильная эрекция
Нужен ли секс? 6 причин снижения интереса
Сексуальные расстройства, половые расстройства, сексуальная дисфункция
Мастурбация юношей
Охлаждение супругов
Замученные особи не размножаются
Пропал секс
Постковидный синдром
Как  разнообразить сексуальную жизнь?
Постковидная сексуальная реабилитация
Секс или любовь?
Индекс женской сексуальной функции (ИЖСф)
Молодая любовница
Снижение сексуального влечения
О сексологах
Разговоры в постели
Интимная косметика
Снижение полового влечения у мужчин.
Сексуальность стареющих мужчин
Сексуальные игры
Как одеваться дома или 4 вида одежды для семейного счастья
Женские ошибки в постели
Муж не хочет секса
Начало половой жизни
Половое воспитание, когда начинать? Как говорить об этом?
СТОСН
Сексуальное воспитание
Фильм о сексе.
Психогенная эректильная дисфункция, лечение эректильной дисфункции
Почему не хочется секса?
Как забеременеть?
Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи
Консультация сексолога, ответы на вопросы
Аноргазмия
Мужские проблемы
О влиянии гаджетов на сексуальную жизнь.
Фригидность
Коррекция семейно-сексуальных дисгармоний
Сексуальные игрушки и сексуальные игры
Сексуальная совместимость
Толерантность в мультфильмах
Как соблазнить жену? 1 важный совет
Секс в холода
Воздержание -вред или польза?
Транссексуальность и справки
Половой партнер. Пять типов?
Дружба между бывшими
Сексуальные комплексы
Вагинальный оргазм
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
DD/LG, или опасные «игры»
Женское сексуальное насилие
Феномен Тарханова-Белова в сексологии
Почему нужно решать сексуальные проблемы?
Лечение ускоренного семяизвержения
О порнографии, промискуитете и половом воспитании
«Признаки того, что я зависима от секса»
Таблетки для секса
Стресс и секс
Бесплодие
Оргазм
О вреде порно
Сексологи, психологи, андрологи
Порнозависимость, половое воспитание и эректильная дисфункция. Современные тенденции.
Эректильная дисфункция, диагностика и лечение.
Преждевременная эякуляция, лечение
Повышение потенции
Быстрый секс
Фригидность, причины и лечение
Планирование беременности
Жена не хочет секса
Зачатие ребенка
Женский оргазм
Становимся сексуальной
Секс после родов
Мужское здоровье
Как начать новую жизнь
Афродизиаки и секс
Секс игрушки
Продукты афродизиаки
Куда уходит страсть
Анальный секс
Второй медовый месяц
Садомазохизм
Эксбиционизм
Сексоголизм
Дефлорация
Простатит
Асексуальность. Какие 2 группы асексуалов существуют?
Все об эрекции
Секс на карантине
Сексологический словарь
Консультация сексолога
Секс игрушки- чем они полезны и чем вредны? 4 важных вопроса.
Как сохранить сексуальные отношения?
Секс с «бывшими»
Секс во время беременности
Как изменилась сексуальная жизнь россиян на самоизоляции?
Всемирный день сексуального здоровья
Сексуальные тренды современности
Как влияют мультфильмы на сексуальность?
Секс в бане

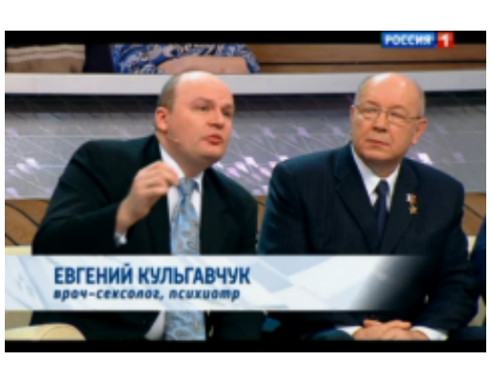
ПСИХОЛОГИЯ

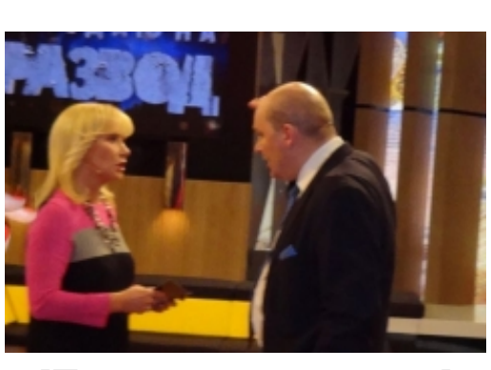
Почему девушкам нравятся плохие парни, а мужчинам нравятся недоступные девушки?
Послеродовая депрессия, 6 шагов для улучшения ситуации
Перфекционизм
Психогенное бесплодие
Выбор партнера, как не ошибиться в выборе
Любовная зависимость. 5 причин.
Абьюз
Как найти любовь?
Гордыня или гордость? В чем отличие?
Как сохранить любовь? 4 фактора семейного счастья.
Секс или любовь?
Типы женских фигур. 3 самых привлекательных.
Секрет счастливых отношений
Психологическая подготовка к ЕГЭ
Привлекательность высоких женщин для невысоких мужчин
Расстройства пищевого поведения
Как выглядеть стильно?
Как правильно выбрать подарок?
Семейные кризисы
Как оставаться молодой
Обида
Как нужно себя вести, чтобы измены не произошло?
Как найти и привлечь достойного мужчину?
Как стать красивой
Как защититься от нападения?
Фильмы о любви
Плюсы и минусы онлайн образования.
Как сохранить отношения
Дружба между бывшими
Похвала и самооценка
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
Женское счастье, 5 составляющих
Осенние обострения
Брачные аферисты
Мифы про любовь
Чем заняться на карантине?
Как говорить комплименты
Одиночество
Семья и деньги
Мужчина после 50
Знакомства через интернет, какова их эффективность?
Развод или жизнь с нелюбимым ради детей?
Как сохранить любовь в семье, как сохранить любовь мужчины
Трудоголизм
Инфоцыгане
Как выбрать мужчину, 10 советов
Жениться на проститутке — безумие или хорошая идея?
Почему люди расстаются
Женская и мужская сексуальность
Расставание. 4 важных вопроса. 4 ответа сексолога.
Осознанное отцовство
Насилие в отношениях
Ролевые игры
Как настроиться на секс?
Как определить психопата
Правда матка
Муж гуляет
Сексуальное насилие
Как забыть мужчину
Сожительство-соглашаться ли, если хочешь замуж?
Причины измены. 9 типов мужчин и женщин.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Постковидный синдром
Эмоциональное выгорание
Пограничное расстройство личности
Низкая самооценка
Синдром дефицита внимания и гиперактивности у взрослых и детей.
Нейрохакинг. Советы психотерапевта.
Психические расстройства после ковида
Послеродовая депрессия
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
Вредны ли антидепрессанты?
Послеродовая депрессия
Сертифицированный психотерапевт
Орторексия
Измены
Причины женской измены, что считать изменой
Кризис любви
Паническое расстройство
Сказка и психотерапия

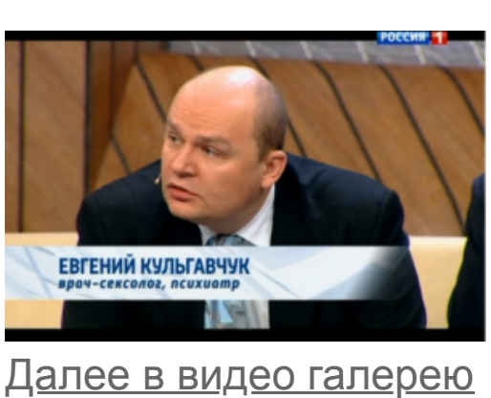
ФОТОГРАФИИ





[Показать слайдшоу]
Далее в фото галерею

ВИДЕО



Далее в видео галерею

КАРТА САЙТА

**Карта сайта**

ЖУРНАЛИСТАМ И СРОЧНЫМ ПАЦИЕНТАМ

Если Вам необходим комментарий, или участие в съемке, или статья, или же Вы пациент, который хочет попасть на прием пораньше, чем есть время в регистратуре, Вы можете связаться с моим ассистентом Ириной, тел. +7(926)60-77-333

ПОСЛЕДНИЕ ЗАПИСИ

Женское счастье, 5 составляющих
Реабилитация после covid-19
Послеродовая депрессия
Как найти и привлечь достойного мужчину?
Как нужно себя вести, чтобы измены не произошло?
Начало половой жизни
Синдром дефицита внимания и гиперактивности у взрослых и детей.
Расстройства пищевого поведения
**Опросник сексуальной удовлетворенности Л. Берг-Кросс**
Индекс женской сексуальной функции (ИЖСф)
О брачных аферистах
Диагностика шизофрении
Пограничное расстройство личности
Эмоциональное выгорание
Абьюз
Послеродовая депрессия, 6 шагов для улучшения ситуации
Женская сексуальность
Съёмки в передаче «Доктор Свет» для телеканала НТВ
Секс в бане
Женское здоровье
Становимся сексуальной
СФЖ Сексуальная формула женская
СФМ сексуальная формула мужская
Стресс и секс
Вредны ли антидепрессанты?
Как сохранить отношения? 3 главных правила.
Как защититься от нападения?
Как соблазнить жену? 1 важный совет
Толерантность в мультфильмах
Психические расстройства после ковида
Как оставаться молодой
Как выглядеть стильно?
Типы женских фигур. 3 самых привлекательных.
Постковидный синдром
Любовная зависимость. 5 причин.
Нужен ли секс? 6 причин снижения интереса
Перфекционизм
Причины измены. 9 типов мужчин и женщин.
Почему люди расстаются
Как выбрать мужчину, 10 советов
Инфоцыгане
Трудоголизм
Как говорить комплименты
Брачные аферисты
Как стать красивой
Сексуальное воспитание
Как одеваться дома или 4 вида одежды для семейного счастья
Постковидная сексуальная реабилитация
Как сохранить любовь? 4 фактора семейного счастья.
Пропал секс
Мастурбация юношей
Если муж гуляет. 3 причины. Есть ли плюсы?
МЖМ или МЖЖ? Или все же МЖ?
Муж гуляет
Развод или жизнь с нелюбимым ради детей?
Как сохранить отношения
Нейрохакинг. Советы психотерапевта.
СТОСН
Секс или любовь?
Как найти любовь?
Расставание. 4 важных вопроса. 4 ответа сексолога.
Секс игрушки- чем они полезны и чем вредны? 4 важных вопроса.
Асексуальность. Какие 2 группы асексуалов существуют?
Семейная психотерапия семьей психотерапевтов
Половой партнер. Пять типов?
Гордыня или гордость? В чем отличие?
Сожительство- соглашаться ли, если хочешь замуж?
Жениться на проститутке — безумие или хорошая идея?
Знакомства через интернет, какова их эффективность?
Похвала и самооценка
Дружба между бывшими
Плюсы и минусы онлайн образования.
Как правильно выбрать подарок?
Снижение сексуального влечения
Измены. Что делать?
Как влияют мультфильмы на сексуальность?
Как изменилась сексуальная жизнь россиян на самоизоляции?
Как сохранить сексуальные отношения?
Секс на карантине
Онлайн консультация сексолога
Чем заняться на карантине?
DD/LG, или опасные «игры»
Воздержание -вред или польза?
Обида
Муж не хочет секса
Ритм половой активности и СМИ
Как выглядеть красиво?
Молодая любовница
Секрет счастливых отношений
Выступление в общественной палате
Нестабильная эрекция
Семейные проблемы
Почему девушкам нравятся плохие парни, а мужчинам нравятся недоступные девушки?
Правда матка
Орторексия
Эксбиционизм
Мужчина после 50
Семья и деньги
Врач сексолог
Женское сексуальное насилие

2020 г. © Все права защищены Кульгавчук Е.А.
+7 (495) 66-29-539